

Сладкие блюда

Блюда из свежих
плодов и фруктов

Илья Валерьевич Мельников
Блюда из свежих
плодов и фруктов
Серия «Сладкие блюда»

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3296965

Аннотация

"Обед обыкновенно заканчивается чем-нибудь сладким, и всякий по опыту знает, что это доставляет известное удовольствие, – писал И.П.Павлов. – Смысл дела, очевидно, таковой. Еда, начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и заканчиваться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее на себя пищеварительной работы... – сахар". В книге Вы узнаете множество новых рецептов десертов.

Содержание

БЛЮДА ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ФРУКТОВ	6
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	6
КЛУБНИКА ИЛИ ЗЕМЛЯНИКА СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ	7
САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С КЕФИРОМ	8
ГРУШИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ	9
ГРУШИ В ШОКОЛАДНОМ СОУСЕ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Илья Мельников

Блюда из свежих плодов и фруктов

"Обед обыкновенно заканчивается чем-нибудь сладким, и всякий по опыту знает, что это доставляет известное удовольствие, – писал И.П.Павлов. – Смысл дела, очевидно, таковой. Еда, начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и заканчиваться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее на себя пищеварительной работы... – сахар".

Сладкие, или десертные, блюда обычно подают последними. Объяснение этому простое: вкус, аромат, нежная консистенция сладких блюд вызывают аппетит даже тогда, когда ощущение голода уже миновало. А сахар, присутствующий в этих блюдах, обеспечивает их высокую усвояемость.

Готовят сладкие блюда из плодов и ягод, мучных, крупяных и молочно-яичных продуктов. Обязательный компонент сладких блюд – сахар. Входят в них также кофе, какао, орехи, изюм, миндаль, ванилин, лимонная кислота, желатин, крахмал, ликеры и другие продукты. Сладкие блюда, в состав которых входят свежие плоды и фрукты, содержат ценные органические кислоты и являются источниками ви-

таминного и минерального питания человека. С целью сохранения этих веществ доброкачественные плоды и фрукты лучше всего подавать на стол в натуральном виде, лишь отмыв их от загрязнений. Тепловой обработке подлежат незрелые и слегка подпорченные плоды и фрукты. Очень значительна калорийность сладких блюд, приготовленных из мучных, крупяных и молочно-яичных продуктов. В состав многих из них входят сливки. Они содержат много жиров (до 30%), молочного сахара и некоторое количество белков. Жир в сливках находится в виде тонкой эмульсии, что очень важно. Для повышения усвояемости и придания своеобразного вкуса сливки рекомендуется взбивать.

БЛЮДА ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ФРУКТОВ

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ

Плоды и ягоды перебирают, очищают от стебельков и плодоножек, кладут на 2-3 мин. в холодную воду и затем, осторожно перемешивая, промывают. Промытые фрукты укладывают вазу, салатник или тарелку. К ягодам можно подать сахарный песок или сахарную пудру, молоко, сливки, сметану.

КЛУБНИКА ИЛИ ЗЕМЛЯНИКА СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Густые сливки охлаждают в холодильнике до 8-10 градусов и взбивают до образования пышной массы, которая должна хорошо держаться на венчике. Во взбитые сливки, осторожно перемешивая, всыпают сахарную пудру. Затем сливки укладывают в виде горочки на вазочку или салатник, а сверху красиво располагают ягоды и немедленно подают на стол.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С КЕФИРОМ

1 стакан кефира взбивают с 1 столовой ложкой пчелиного меда до образования хорошей пены. 4-5 яблок среднего размера очищают и режут на лапшу, которую поливают взбитой массой. Салат можно посыпать измельченными ядрами грецкого ореха или фундука.

ГРУШИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

Груши моют, нарезают на 2-4 части, удаляют сердцевину, укладывают на смазанный маслом противень, посыпают сахаром и ставят в духовку. На противень можно налить немного воды.

ГРУШИ В ШОКОЛАДНОМ СОУСЕ

Груши очищают от кожицы, оставляя плодоножки, потом бланшируют в подслащенной воде 8-10 минут и охлаждают.

Равные части сливок, сахара и порошка какао смешивают и уваривают на малом огне, перемешивая, до загустения массы. Этой массой поливают каждую грушу и затем блюдо ставят в холодильник. После охлаждения лакомство можно подавать на стол.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.